7.034 Bravčový rezeň v kukuričnej strúhanke
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
bravčové karé b. k.			7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
soľ			0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
múka hladká			1,60	1,60	1,80	1,80	2,20	2,20
vajcia			20	1,00	23	1,15	26	1,30
mlieko			2,00	2,00	2,50	2,50	3,00	3,00
kukuričná strúhanka			3,00	3,00	3,50	3,50	4,00	4,00
olej			2,90	2,90	3,40	3,40	3,90	3,90
hmotnosť mäsa v g			90		105		120	

Receptúra

Výrobný postup

Bravčové karé umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, nakrájame na rezne, mierne naklepeme, osolíme. Pripravené rezne obalíme v cestíčku, ktoré si pripravíme z múky, mlieka, vajec a nakoniec v kukuričnej strúhanke, ktorú musíme na rezeň mierne pritlačiť. Vyprážame po oboch stranách v horúcom oleji.
Príloha: rôzne upravené zemiaky, dusená ryža, zeleninové šaláty, oblohy alebo kompóty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A														
B	2052	492	14,82	42,6	17,8	12,8	0,5	43,9	2,2	0,031	0,3	0,2	0,2	3,4
C	2377	570	16,99	49,6	20,8	14,6	0,6	53,5	2,5	0,036	0,3	0,2	0,2	3,9
D	2732	656	19,38	56,6	23,9	17,7	0,7	63,4	2,9	0,041	0,3	0,2	0,2	4,4